



Contents lists available at [Journal IICET](https://jurnal.iicet.org/index.php/essr)

Education and Social Sciences Review

ISSN: 2720-8915 (Print) ISSN: 2720-8923 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/essr>



Hubungan *academic hardiness* dengan stres akademik pada siswa

Rahma Dina Suci, Ifdil Ifdil^{*)}

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 18th, 2023

Revised Sept 20th, 2023

Accepted Nov 17th, 2023

Keyword:

Academic hardiness
Stres akademik

ABSTRACT

Academic hardiness merupakan konsep psikologis yang mempengaruhi cara siswa mengatasi tekanan akademik. *Academic hardiness* mencakup komponen-komponen seperti komitmen, kontrol dan tantangan, diharapkan dapat berperan dalam mengurangi tingkat stres akademik pada siswa. Akibat dari rendahnya *academic hardiness* dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik *academic hardiness* merujuk pada kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan akademik dengan ketahanan mental dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis *academic hardiness* pada siswa (2) menganalisis stres akademik pada siswa (3) menganalisis hubungan yang signifikan antara *academic hardiness* dengan stres akademik pada siswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dan korelasional dengan sampel sebanyak 256 orang siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket *academic hardiness* sebanyak 22 item yang sudah di uji validitasnya serta di uji reliabilitasnya yaitu sebesar 0,734 dan angket stres akademik sebanyak 25 item. Data diolah menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasi pearson product moment dengan bantuan program SPSS versi 25.0 for window. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) *academic hardiness* siswa pada umumnya berada pada kategori tinggi, (2) siswa memiliki kategori stres akademik yang sedang, (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *Academic hardiness* (X) dengan Stres Akademik pada Siswa (Y). Berdasarkan hasil penelitian ini layanan yang dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik pada siswa, konseling individual, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, dan layanan informasi.



© 2023 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Ifdil, I.,
Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: ifdil@konselor.org

Pendahuluan

Umumnya setiap manusia dapat mengalami stres, stres tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja, tetapi juga pada remaja. Masa remaja merupakan masa dimana individu sudah mulai menunjukkan kematangan. Sarwono (2012) mengatakan remaja yaitu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang menunjukkan perubahan tingkah laku.

Masa remaja sering disebut dengan masa *storm and stress*. Menurut Santrock (2011) *storm and stress* yaitu masa remaja yang diwarnai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Salah satu bentuk konflik yang dialami oleh remaja pada masa SMA yaitu konflik yang disebabkan oleh masalah akademik. Remaja umur 15-18 tahun berada pada pendidikan SMA/MA yang rentan mengalami stres yang sering dihadapkan pada masalah

emosional seperti kecemasan, depresi, menyakiti diri sendiri dan gangguan makan. Ada empat sumber masalah emosional pada remaja yaitu intrapersonal, interpersonal, akademik, dan lingkungan. Dibandingkan dengan sumber lainnya, sumber stres akademik adalah paling signifikan pada remaja. Albana (2007) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan permasalahan substantif yang dihadapi oleh peserta didik yang bersumber dari tuntutan sekolah. Stres akademik terjadi karena adanya *academic stresor*, yaitu stres yang bersumber dari hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, misalnya harapan untuk mendapatkan nilai tinggi, tugas yang menumpuk, kecemasan mengikuti ujian.

Putri dan Sawitri tahun 2017 mengenai “Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang” menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variasi kecenderungan stres akademik. Perbedaan penelitian penulis dengan penelitian ini adalah terdapat ada tahun penelitian, perbedaan pada subjek penelitian. Persamaan penelitian ini terdapat pada *hardiness* dan stres akademik.

Penelitian Sovitriana, Shofiyah, Kartikaningrum (2021) dengan judul “*Hardiness* dan Stres Akademik Selama pandemic Covid-19 pada siswa kelas XI di SMAN 40 Jakarta” hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI di SMAN 40 Jakarta saat pandemic covid-19. Hubungan yang terdapat didalam hasil uji tersebut adalah hubungan negatif yang sangat erat, dimana setika skor *hardiness* besar maka semakin sedikit stres akademik yang dirasakan siswa, begitu pula sebaliknya semakin kecil skor *hardiness* maka semakin besar akademik yang dirasakan oleh siswa. Perbedaan pada penelitian ini adalah terdapat pada lokasi penelitian, tahun penelitian dan subjek penelitian, penelitian ini dilakukan saat Covid-19 dan penulis melakukan penelitian disaat era new normal, dan sama-sama melakukan penelitian pada *hardiness* dan stres akademik siswa.

Desmita (2010) juga mengatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor. Academic stresor yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. Yusuf dan Yusuf (2020) menjelaskan beberapa faktor penyebab terjadinya stres akademik sebagai berikut: 1) Self-efficacy, 2) Academic hardiness, 3) Optimisme, 4) Motivasi berprestasi, 5) Prokrastinasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Patel & Goyena (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kepribadian tangguh dan stres akademik. Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi kepribadian tangguh maka stres akademik akan semakin rendah dan berlaku sebaliknya, apabila siswa memiliki kepribadian tangguh yang rendah maka stres akademik akan semakin tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada 7 Agustus 2023 dengan beberapa siswa yang merasa stres dengan tugas yang berkelanjutan dan tugas yang menumpuk sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya dan mencontek tugas teman disaat waktu pengumpulan sudah dekat, merasa tidak cocok dengan mata pelajaran yang diambil dikelas XI, menunda mengerjakan tugas karena tugas yang diberikan terlalu sulit. Wawancara juga dilakukan dengan beberapa guru mata pelajaran, ditemukan peserta didik saat merasa stres dengan pelajaran lebih sering berlama-lama dikantin, kurang motivasi dalam belajar, lalai dalam mengerjakan tugas, sering terlambat disaat guru sudah masuk kedalam kelas, cabut, dan mengantuk saat belajar. Mengatasi stres siswa dikelas beberapa guru melakukan kontrak belajar, mengganti suasana belajar dengan cara pindah ruangan seperti labor, perpustakaan

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan, jenis penelitian deskriptif dan korelasional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 256 siswa yang dipilih menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket academic hardiness sebanyak 22 item yang sudah diuji validitasnya serta uji realibilitasnya, dan angket stres akademik dengan sebanyak 25 item. Data diolah menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasi pearson product moment dengan bantuan SPSS for windows.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, maka hasil temuan diuraikan pada Tabel 1.

Tabel 1 <Academic Hardiness Siswa>

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 90	50	19,53
Tinggi	$\geq 73 - < 90$	128	50,00
Sedang	$\geq 56 - < 73$	66	25,78
Rendah	$\geq 39 - < 56$	11	4,30
Sangat Rendah	< 39	1	0,39
Jumlah		256	100

Berdasarkan tabel di atas dilihat bahwa 19,53% siswa memiliki *academic hardiness* pada kategori sangat tinggi, 50,00% pada kategori tinggi, 25,78% pada kategori sedang, 4,30 % pada kategori rendah, 0,39% pada kategori sangat rendah. Berdasarkan tabel di atas disimpulkan *academic hardiness* yang dimiliki oleh siswa pada umumnya tinggi dengan besar persentase 50,00% dengan sebanyak 128 orang, siswa mempunyai daya tahan tinggi untuk menghadapi kejadian-kejadian yang menimbulkan stres.

Tabel 2 <Stres Akademik pada Siswa>

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 104	3	1,17
Tinggi	$\geq 86 - < 104$	9	3,52
Sedang	$\geq 63 - < 86$	144	56,25
Rendah	$\geq 44 - < 63$	65	25,39
Sangat Rendah	< 44	35	13,67
Jumlah		256	100

Berdasarkan tabel di atas dilihat bahwa stres akademik siswa berada pada 1,17% pada kategori sangat tinggi, 3,52% pada kategori tinggi, 56,25% pada kategori sedang, 25,39% pada kategori rendah, dan 13,67% sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan stres akademik yang dialami oleh siswa termasuk sedang dengan persentase 56,25%. Maka dapat diartikan sebagian besar siswa mengalami stres akademik.

Kemudian untuk melihat hubungan antara *academic hardiness* dengan stres akademik digunakan dengan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasi *person product moment* dengan bantuan *SPPS Versi 25.0 for windows*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3 <Korelasi *Academic Hardiness* dengan Stres Akademik>

Correlations			
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.528**
	Sig. (1-tailed)		0,000
	N	256	256
Y	Pearson Correlation	-.528**	1
	Sig. (1-tailed)	0,000	
	N	256	256

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa pada nilai signifikansi menunjukkan angka 0,000. Untuk menunjukkan korelasi antara *academic hardiness* dengan stres akademik maka nilai sig. (2 tailed) $< 0,05$ dapat dilihat $0,000 < 0,05$ artinya terdapat korelasi antara *academic hardiness* dengan stress akademik. Selanjutnya besar nilai koefisien korelasi antara *academic hardiness* (X) dengan stres akademik (Y) adalah 0,528, dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat korelasi negative dengan kategori sedang antara *academic hardiness* (X) dengan stres akademik (Y). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic hardiness* maka semakin rendah stres akademik pada siswa.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno dan Amti (2004) bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal. Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen penting pendidikan, tujuannya adalah untuk membantu perkembangan potensi diri siswa seoptimal mungkin (Zarniati, Alizamar, & Zikra, 2014). Berdasarkan hasil penelitian hubungan *academic hardiness* dengan stres akademik yang telah dipaparkan sebelumnya, maka ada beberapa tindak lanjut yang dapat dilakukan, dalam menurunkan stres akademik dengan adanya *academic hardiness* melalui pemberian layanan Bimbingan dan Konseling. Adapun layanan yang dapat diberikan oleh guru BK adalah sebagai berikut:

Setiap individu pasti memiliki permasalahan yang harus diselesaikan agar dapat menjalani kehidupan yang semestinya, individu membutuhkan orang lain yang dapat memahami dirinya sehingga individu dapat terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dialami. Secara khusus layanan konseling individual yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya. Layanan konseling individual merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang guru Bimbingan dan Konseling (konselor) terhadap seorang siswa dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli (Sudrajad, 2009).

Prayitno dan Amti (2004) "kegiatan bimbingan kelompok adalah kegiatan yang berupa penyampain informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman pribadi. Informas tersebut diberikan terutama dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman terhadap orang lain". Bentuk bimbingan kelompok terdiri dari beberapa macam teknik. Macam- macam bimbingan kelompok ini dapat digunakan pada situasi dan permasalahan tersendiri.

Menurut Prayitno di dalam Tohirin (2013) layanan penguasaan konten merupakan suatu layanan bantuan kepada individu (klien) baik sendiri maupun dalam kelompok untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Menurut Sukardi (2008) layanan penguasaan konten adalah bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, keterampilan dan materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta tuntunan kemampuan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Guru bimbingan konseling dapat memberikan layanan penguasaan konten tentang bagaimana cara menghadapi sebuah tekanan, serta bimbingan dan konseling kelompok untuk mengungkapkan dan memecahkan permasalahan masalah bersama peserta didik yang mengalami stres akademik

Layanan informasi termasuk dalam bantuan bimbingan konseling sehingga bantuan yang di berikan kepada individu adalah untuk mencapai perkembangan secara optimal. Sementara layanan informasi sendiri merupakan bagian dari teknik dalam bimbingan konseling. Layanan yang diberikan berupa informasi tentang langkah-langkah mengurangi stres. Memberikan layanan informasi dalam mengatasi stres akademik siswa merupakan cara untuk membantuk para peserta didik keluar dari masalahnya, dengan begitu siswa dapat mengidentifikasi cara atau langkah- langkah yang dapat digunakan dalam mengurangi stres. Memberikan layanan informasi kepada peserta didik akan mengurangi tingkat stres akademik peserta didik. Layanan informasi ini membantu peserta didik dalam memecahkan suatu permasalahan yang dihadapinya baik itu berupa permasalahan dalam belajar, atau permasalahanketika tidak memahami suatu materi ajar.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya yang telah dikemukakan tentang *academic hardiness* dengan stres akademik pada siswa, amak diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) siswa memiliki *academic hardiness* yang tinggi dan dapat menjalani tugas sekolah dengan baik. Artinya banyak siswa yang memiliki *academic hardiness* yang tinggi. 2) siswa memiliki stres akademik yang rendah, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *academic hardiness* (X) dengan stres akademik siswa (Y) dengan koefisien korelasi sebesar - 0,528 dengan nilai signifikansi sebesar <0,000 pada tingkat hubungan yang sedang

Referensi

- Albana, J. M. (2007). *Sulit belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*. Jakarta: Prestasi Pustaka Anak.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Patel, & Goyena, R. (2019). *Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri*

- Siswa Kelas VII di SMP Negeri 17 Kota Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 15(2), 9–25.
- Prayitno, & Erman Amti. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* Ed. 13 Jil 2. *Jakarta: Penerbit Erlangga*.
- Sarwono, J. (2012). *Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif (Menggunakan Prosedur SPSS): Tuntunan Praktis dalam Menyusun Skripsi*.
- Sovitriana, R., Shofiyah, S., & Kartikaningrum, R. A. (2021). Hardiness dan stress akademik. selama pandemi Covid-19 pada siswa kelas XI di SMAN 40 Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 81-85.
- Kobasa, S. C. (1979). Stresful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Sudrajat, A. (2010). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif. [https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2010/02/03/strategi-pelaksanaan-layanan bimbingan-dan-konseling/](https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2010/02/03/strategi-pelaksanaan-layanan-bimbingan-dan-konseling/) Diakses tanggal 15 Desember 2017
- Tohirin. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*.
- Zarniati, A. (2014). Zikra. Upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan kegiatan belajar peserta didik. *Jurnal Ilmiah Konseling*,